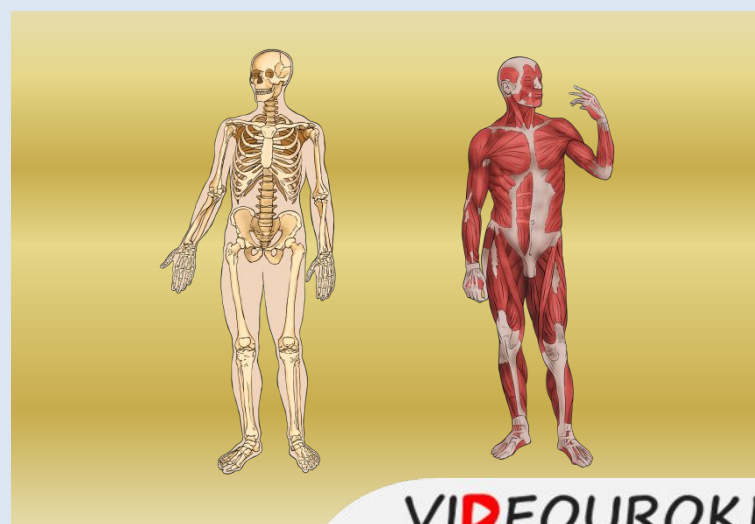


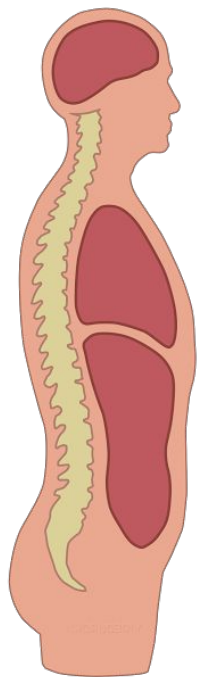
Нарушение осанки и плоскостоп ие



Осанка – привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе и работе.

Она зависит от развития скелета и мышц.





У человека с правильной осанкой:

- ✓ прямая спина;
- ✓ расправленные плечи, находящиеся на одном уровне;
- ✓ поднятая голова;
- ✓ грудь немного выступает над животом.



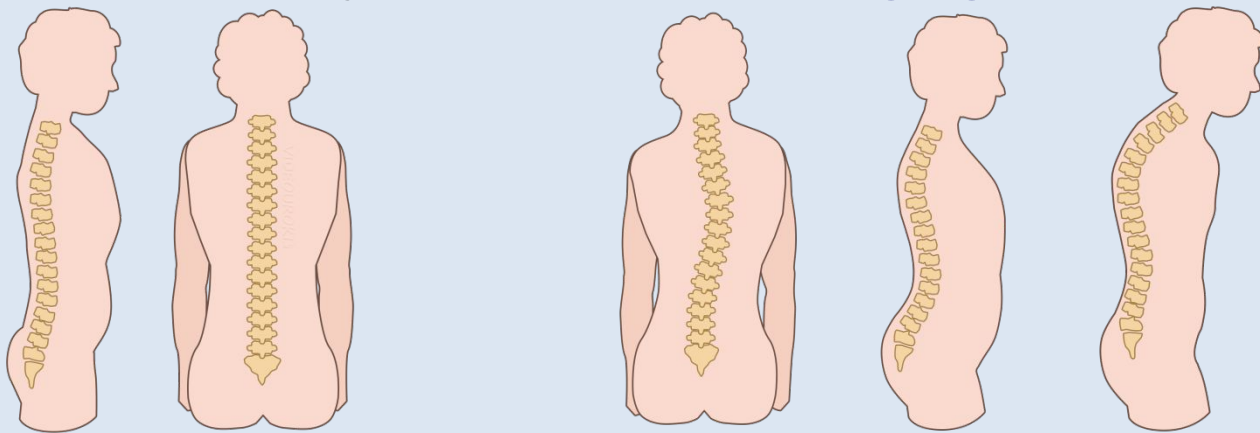


У человека с плохой осанкой:

- ✓ голова выдвинута вперёд;
- ✓ грудная клетка уплощена;
- ✓ плечи сведены кпереди;
- ✓ живот выпячен;
- ✓ грудь западает.

При неправильной осанке возникают **искривления позвоночника**:

- ✓ боковое искривление – **сколиоз**;
- ✓ избыточный поясничный лордоз;
- ✓ избыточный грудной кифоз – **сутулость**.



нормальный
позвоночник

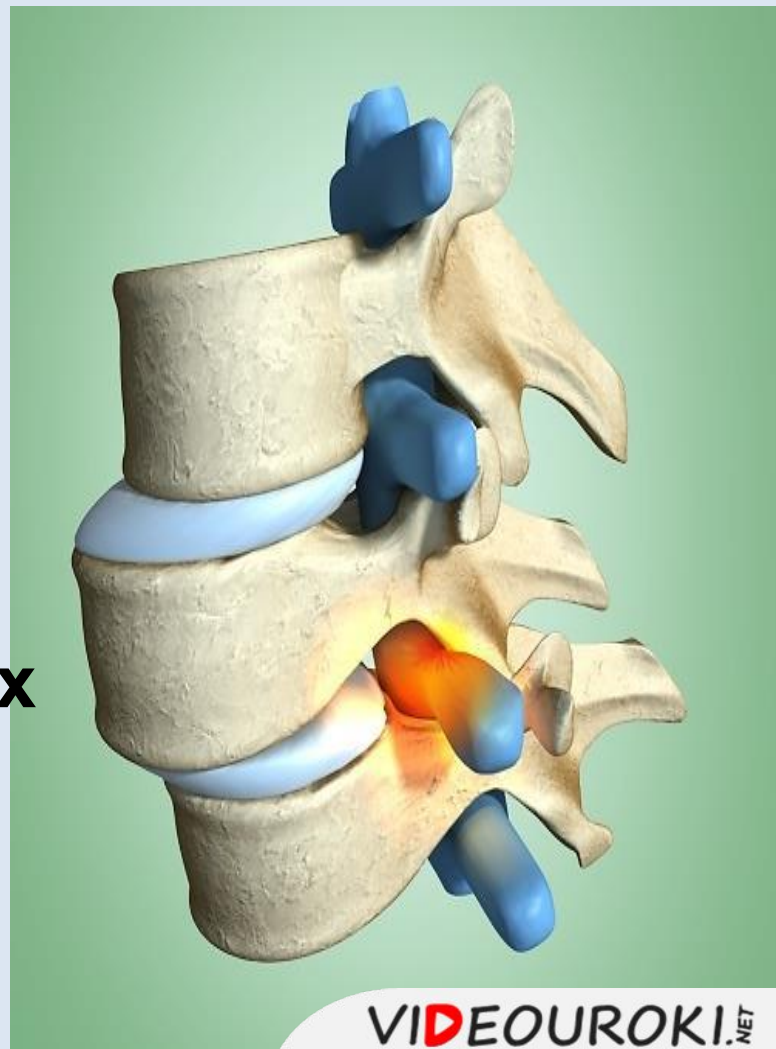
сколиоз лордоз кифоз

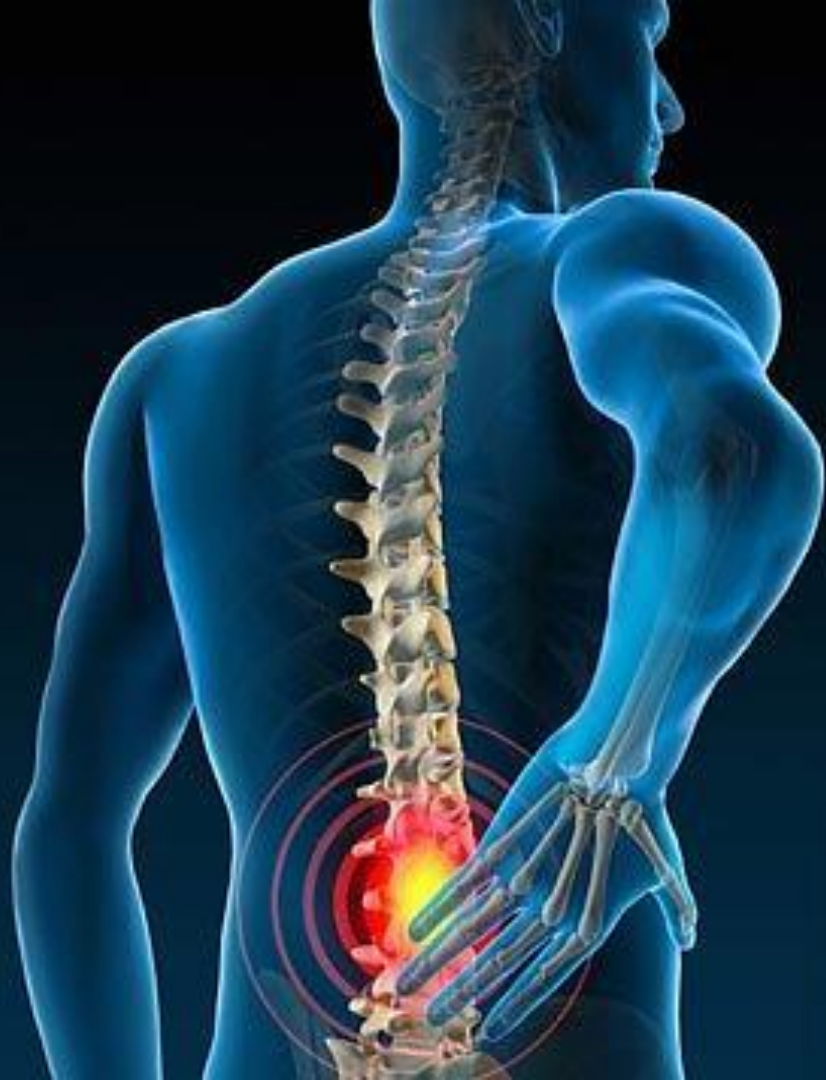
При неправильной осанке
происходит смещение
позвонков и
межпозвоночных дисков.

Это **затрудняет работу**
внутренних органов.

Происходит **снижение обмена**
веществ, появление головных
болей, повышение
утомляемости.

Развивается **остеохондроз.**





Поднимать груз следует с **прямой спиной**, чтобы нагрузка на позвоночник была равномерной.

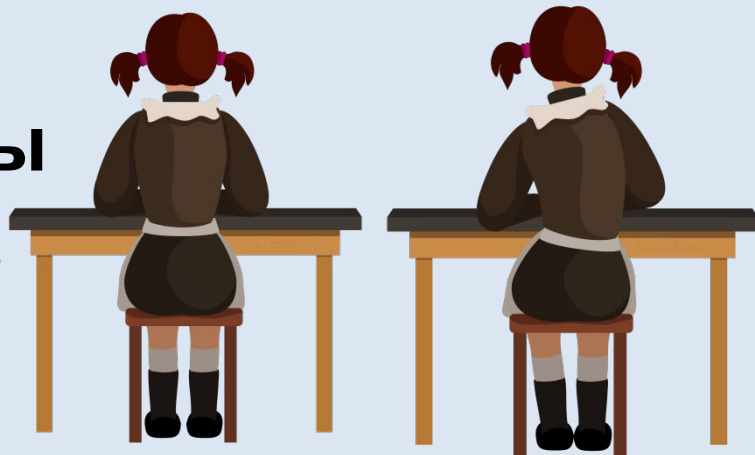


Осанка не передаётся по наследству



Процесс её формирования начинается с **6 – 8 лет** и продолжается примерно до **22 – 25 лет**.

У детей младшего школьного возраста **мышцы туловища развиты слабо**, поэтому их **осанка неустойчива**.



Правила формирования правильной осанки

правильно



осанки

неправильн
о



Правила формирования правильной

правильно

осанки

неправильн

о



Правила формирования правильной

правильно

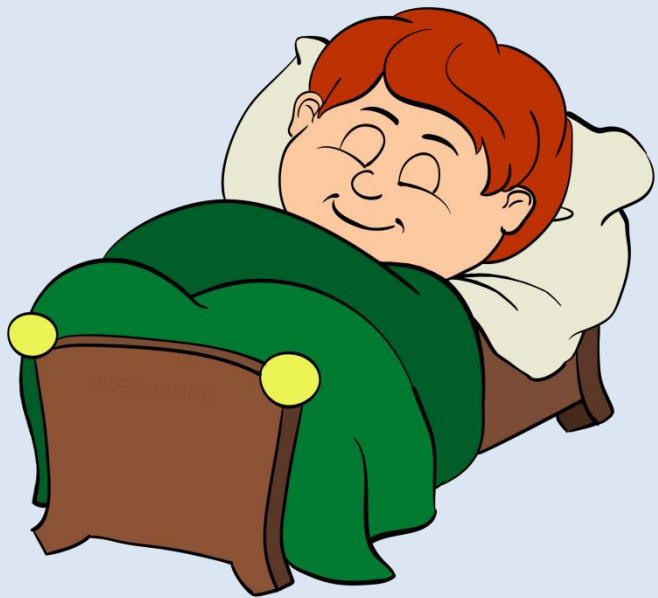
осанки

неправильн

о



Нужно заниматься
физкультурой!



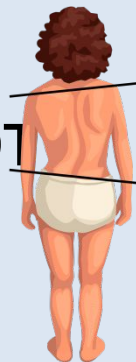
Постель должна быть
ровной и не очень мягкой.



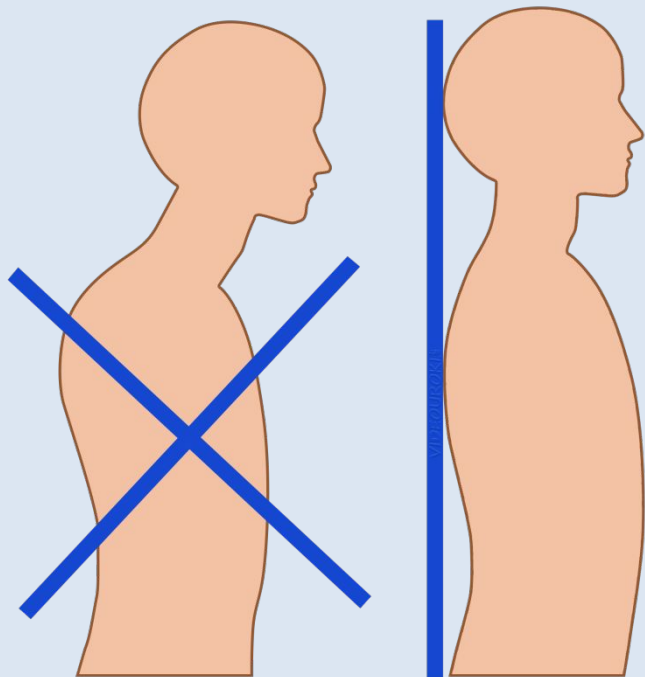
Неправильную осанку можно исправить.

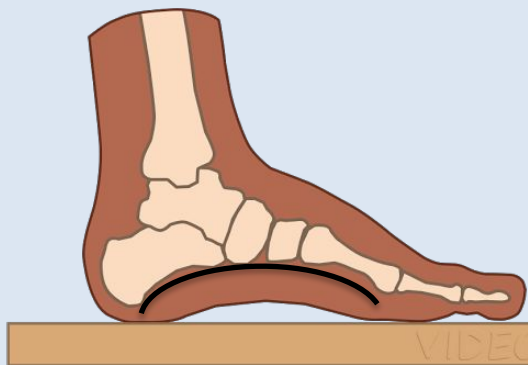
Степени нарушения осанки:

- ✓ **первая степень** отклонения от нормы слабо нужно **держаться спину**
- ✓ **вторая степень** отклонения более устойчивы, нужно **заниматься лечебной**
- ✓ **третья степень** искривления затрагивают скелет, лечению поддаются с трудом.



Осанка – важный показатель,
характеризующий **физическое развитие**
человека.





**сводчатая
стопа**



**плоская
стопа**

Своды стопы:

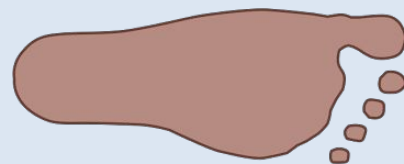
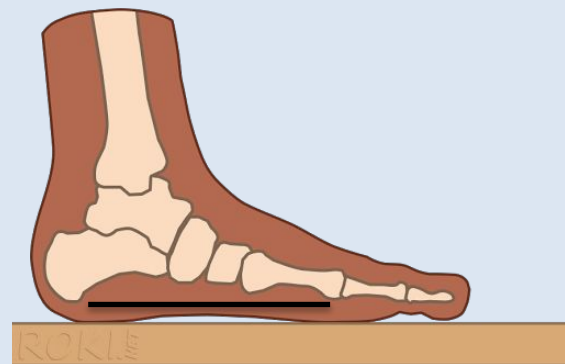
придают походке
плавность и

пружинистость;

уменьшают
сотрясения и

толчки.

Плоскостопие – изменение формы стопы, характеризующееся опущением её сводов.



плоская стопа

Для предупреждения плоскостопия рекомендуется:

- ✓ ходьба босиком по неровной поверхности;
- ✓ выполнение упражнений для мышц



Исправляют плоскостопие с помощью **стелек-супинаторов.**

Они поддерживают **внутреннюю зону стопы**





Осанка – не только привычное положение человека в покое и в движении, но и признак состояния здоровья,



гармоничного развития опорно-двигательной системы, правильной работы



привлекательной внешности. ~~Неправильное~~ неправильное положение тела при стоянии, сидении, недостаточное развитие мышц ведёт к **искривлению позвоночника**.



Плоскостопие – болезненные изменения стопы, при которых уплощаются её своды.

